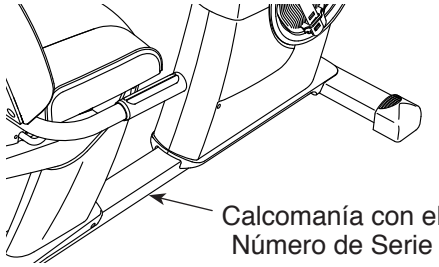
NordicTrack®

GXR 4.2

Nº de Modelo NTEVEX74913.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131
Lunes–Viernes 9:00–21:00 CET

Fax: 912 726 261

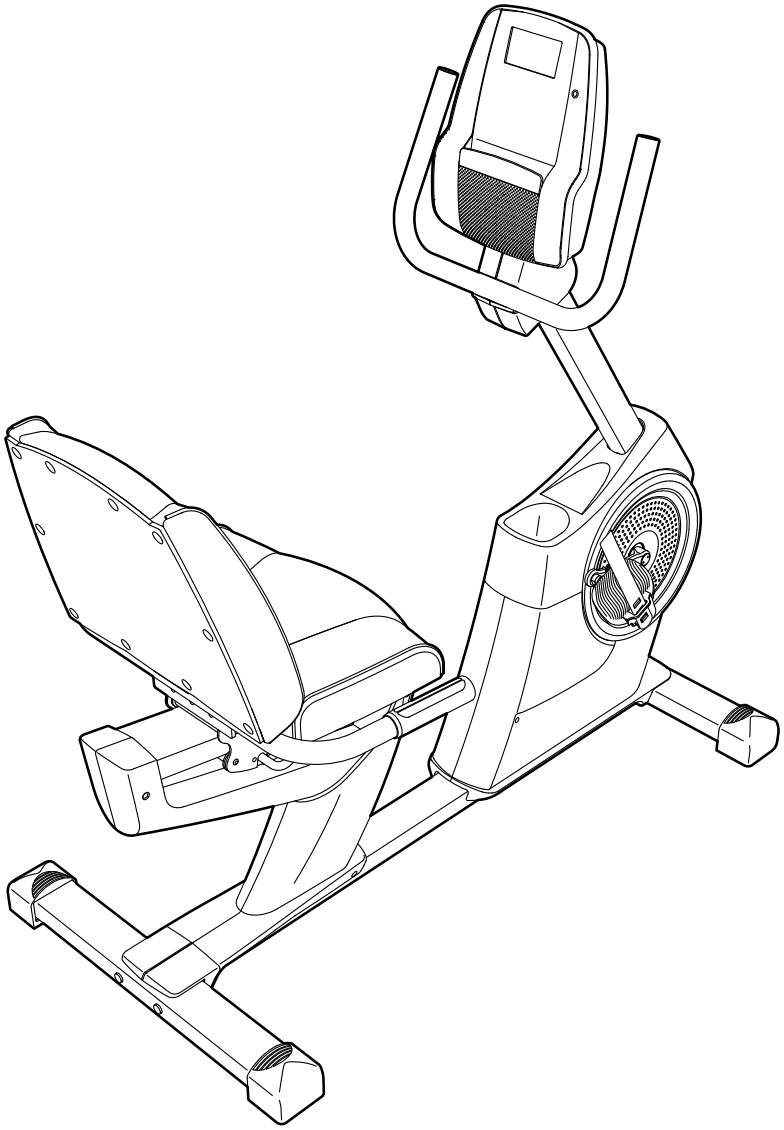
Página de Internet:
www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



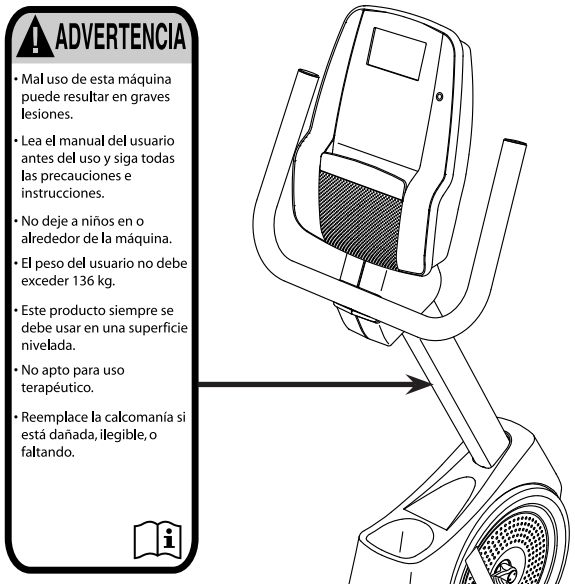
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS 13
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 22
GUÍA DE EJERCICIOS 24
LISTA DE LAS PIEZAS 25
DIBUJO DE LAS PIEZAS 26
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 136 kg.
• Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
• No apto para uso terapéutico.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

NORDICTRACK es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

2. **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.**

3. **Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.**

4. **La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler o institucional.**

5. **Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje, ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.**

6. **Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de ella. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.**

7. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.**

9. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado atlético para proteger sus pies.**

10. **No deberán subirse a la bicicleta de ejercicios las personas que pesen más de 136 kg.**

11. **Tenga cuidado al montarse en la bicicleta de ejercicios y al bajar de ella.**

12. **El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

13. **Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.**

14. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria bicicleta de ejercicios NORDICTRACK® GXR 4.2. Pedalear es un ejercicio efectivo para mejorar el estado físico cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios GXR 4.2 proporciona una gran selección de funciones diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

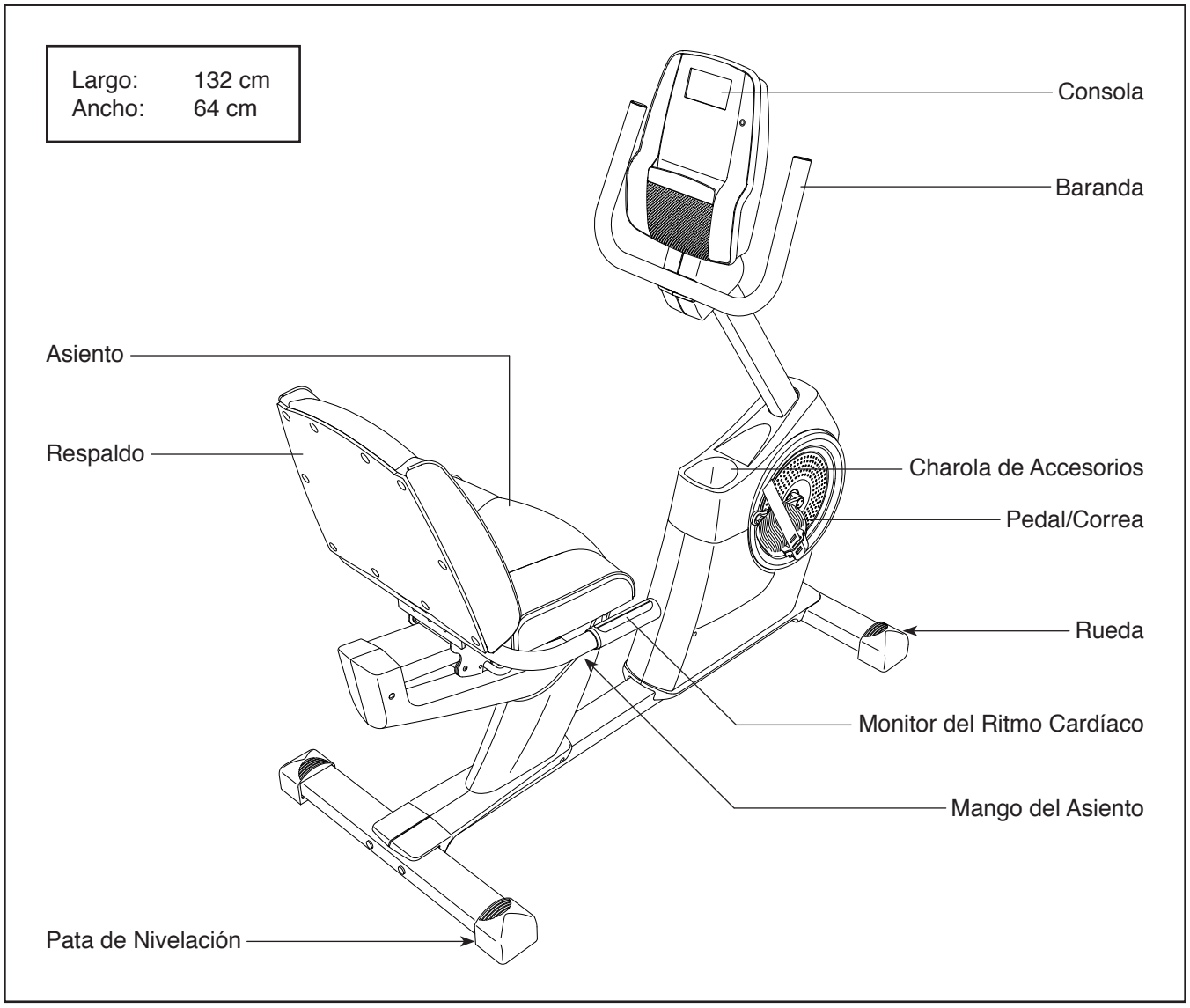
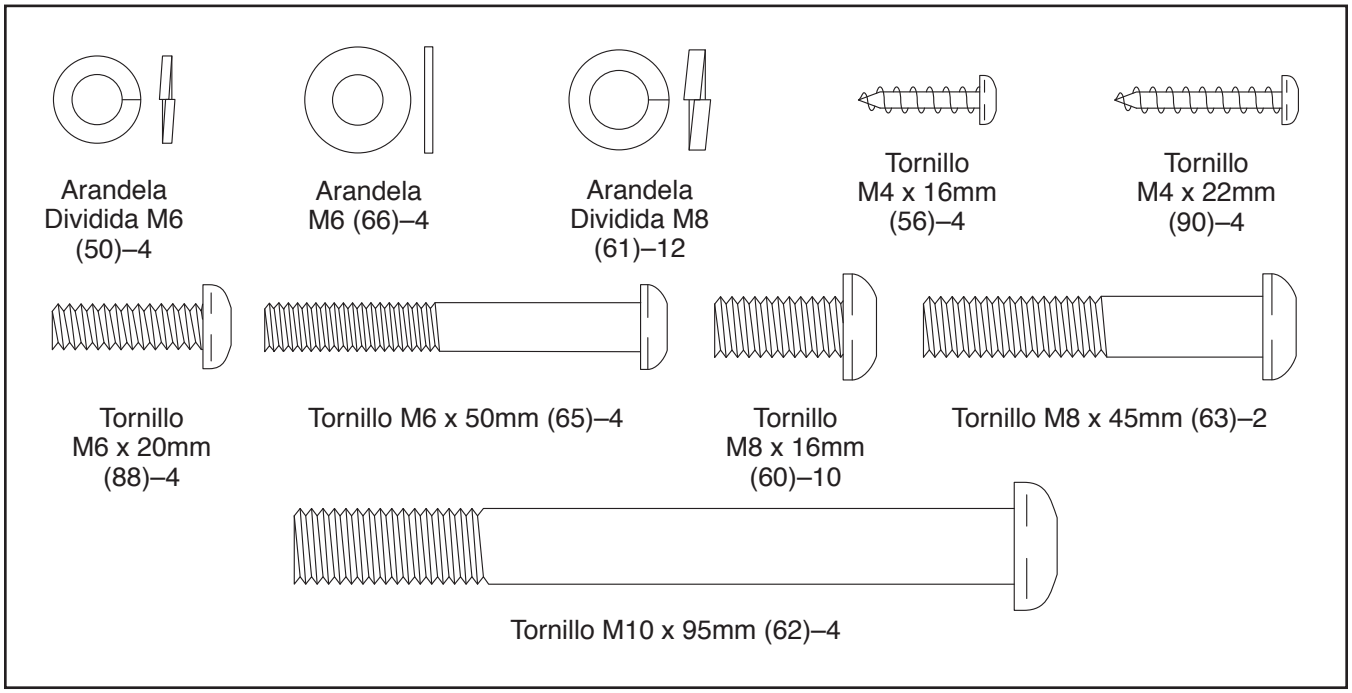


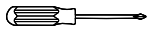
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**


Arandela Dividida M6 (50)–4
Arandela M6 (66)–4
Arandela Dividida M8 (61)–12
Tornillo M4 x 16mm (56)–4
Tornillo M4 x 22mm (90)–4
Tornillo M6 x 20mm (88)–4
Tornillo M6 x 50mm (65)–4
Tornillo M8 x 16mm (60)–10
Tornillo M8 x 45mm (63)–2
Tornillo M10 x 95mm (62)–4

MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con “L” o “Left” y las partes del lado derecho están marcadas con “R” o “Right.”
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la page 5.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

  un destornillador Phillips 

  una llave ajustable

  El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto.**

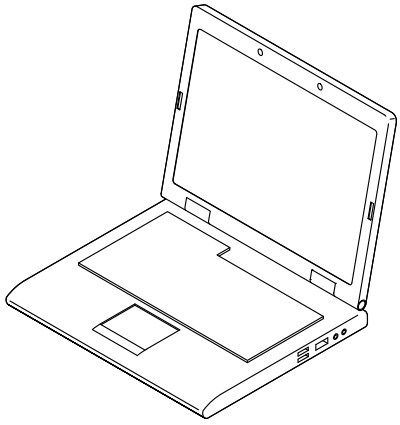
   • activa su garantía

   • le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente

   • nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

   Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

1



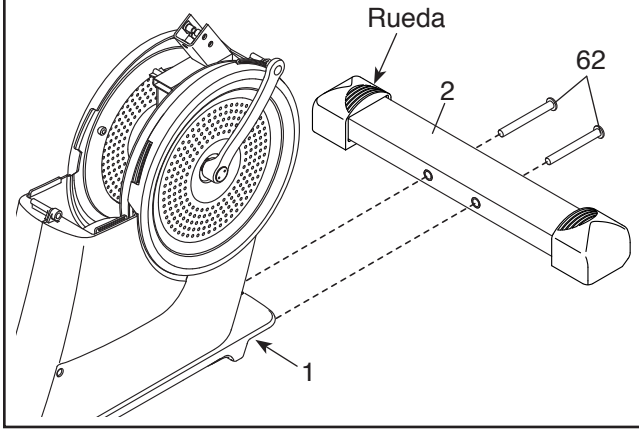
2. Coloque un pieza de material de empaque robusta debajo de la parte frontal de la Armadura (1). **Pida a otra persona que sujete la Armadura para evitar que ésta se incline mientras completa este paso.**

   Identifique el Estabilizador Delantero (2). Nota: El Estabilizador Delantero tiene ruedas; el Estabilizador Trasero (no se muestra) no tiene ruedas.

   Conecte el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 95mm (62).

   Elimine el material de empaque.

2

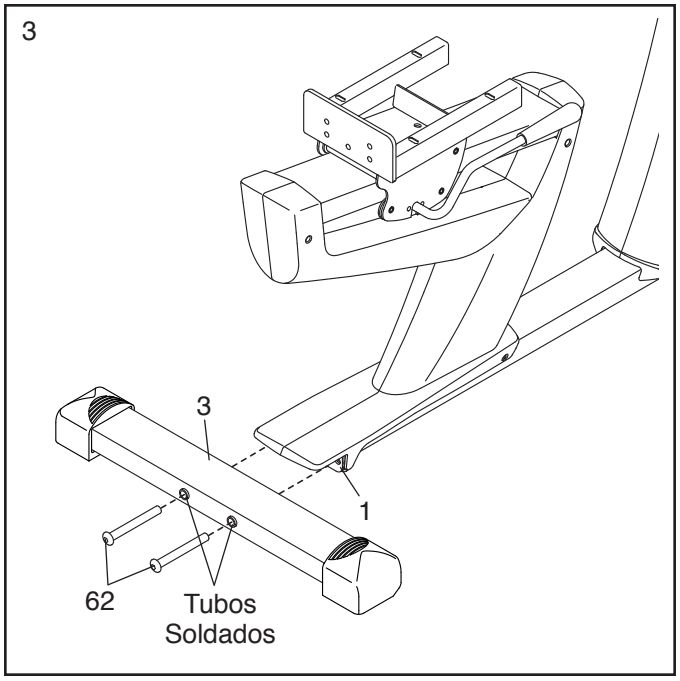


3. Coloque un pieza de material de empaque robusta debajo de la parte trasera de la Armadura (1). **Pida a otra persona que sujete la Armadura para evitar que ésta se incline mientras completa este paso.**

   Oriente el Estabilizador Delantero (3) de manera que los tubos soldados queden en dirección opuesta a la Armadura (1).

   Fije el Estabilizador Trasero (3) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 95mm (62).

   Elimine el material de empaque.

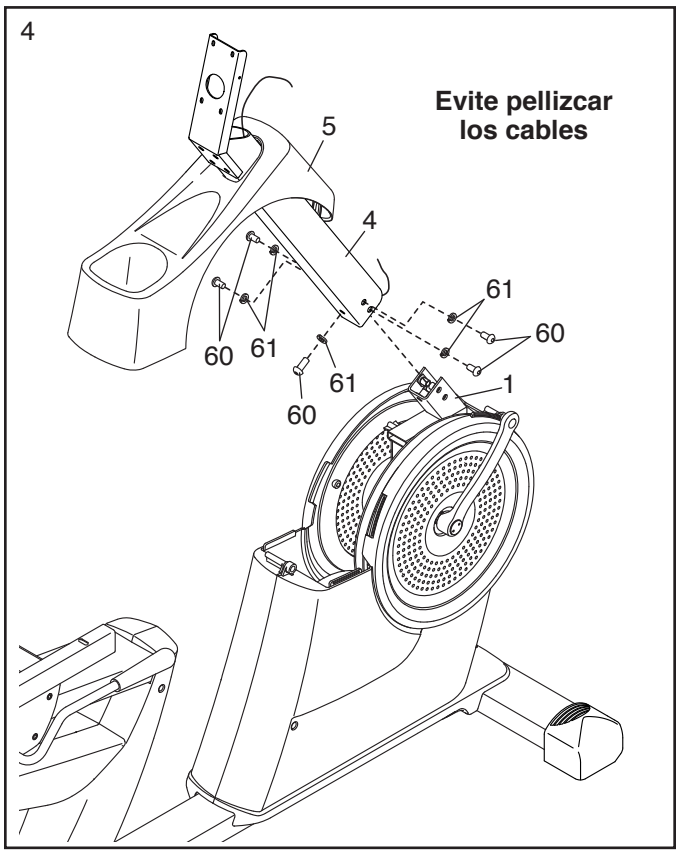


4. Deslice la Cubierta del Protector (5) hacia arriba por el Montante Vertical (4).

   Pida a otra persona que sostenga la Cubierta del Protector (5) alrededor del Montante Vertical (4) hasta que termine de completar el paso 5.

   Clave: Evite pellizcar los cables dentro de la Armadura (1). Deslice el Montante Vertical (4) por la Armadura.

   Conecte el Montante Vertical (4) con cinco Tornillos M8 x 16mm (60) y cinco Arandelas Divididas M8 (61).

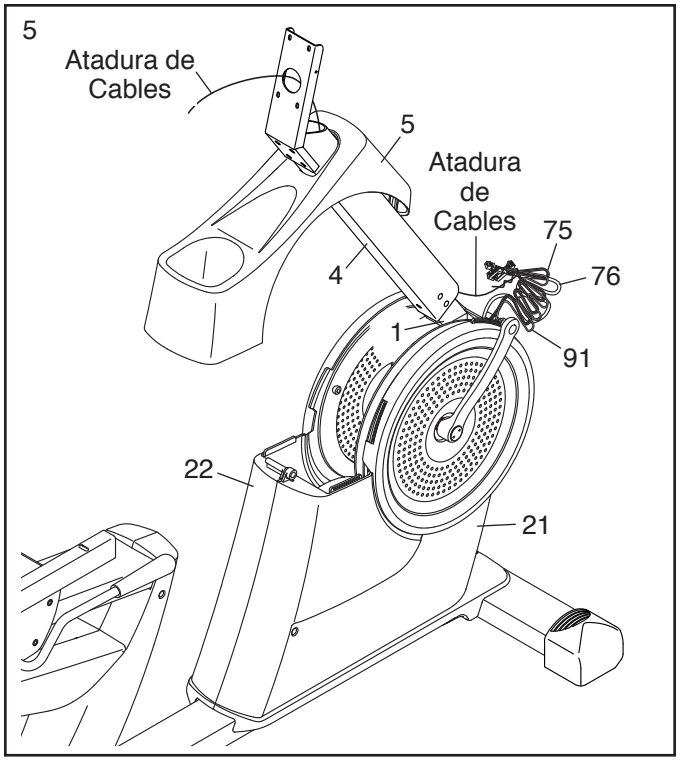


5. Ubique la atadura de cables en el Montante Vertical (4). Luego localice el Cable Principal (76), el Cable de Pulso del Asiento (75) y el Alambre de Pulso de la Armadura (91) dentro de la Armadura (1).

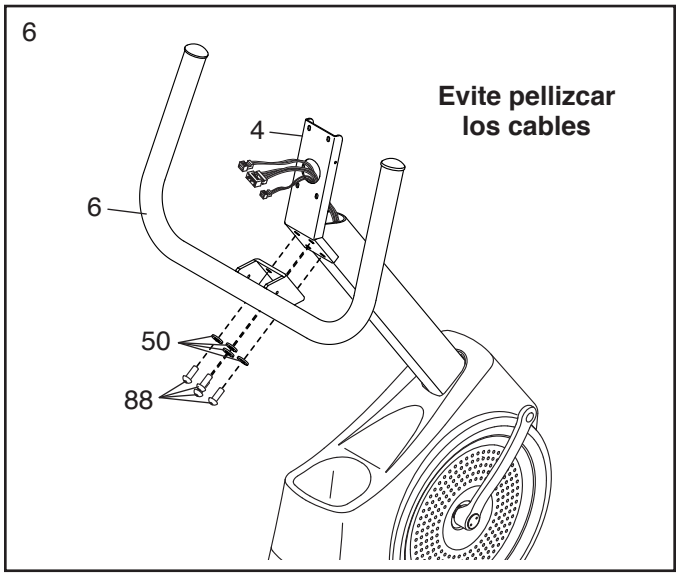
   Ate el extremo inferior de la atadura de cables a los extremos de los Cables (75, 76, 91).

   A continuación, tire del otro extremo de la atadura de cables hacia arriba hasta que los Cables (75, 76, 91) pasen completamente a través del Montante Vertical (4).

   Luego deslice la Cubierta del Protector (5) hacia abajo y presiónela sobre los Protectores Delanteros Derecho e Izquierdo (21, 22).



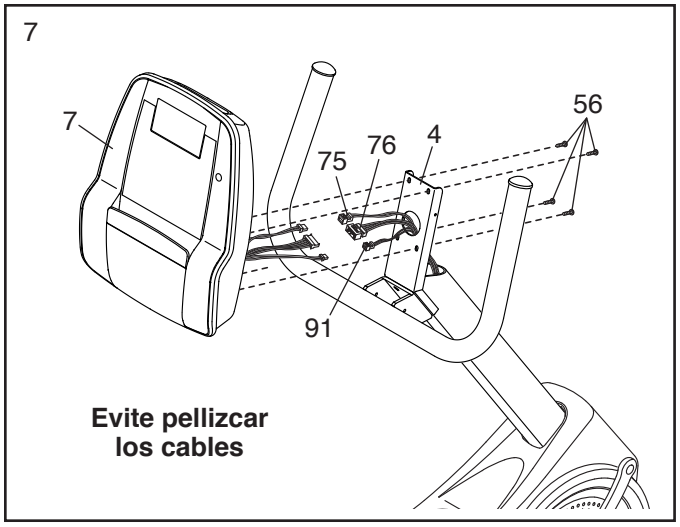
6. **Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Fije la Baranda (6) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M6 x 20mm (88) y cuatro Arandelas Divididas M6 (50).



7. Mientras otra persona sostiene la Consola (7) cerca del Montante Vertical (4), conecte los cables de la Consola al Cable Principal (76), al Cable de Pulso del Asiento (75) y al Cable de Pulso de la Armadura (91).

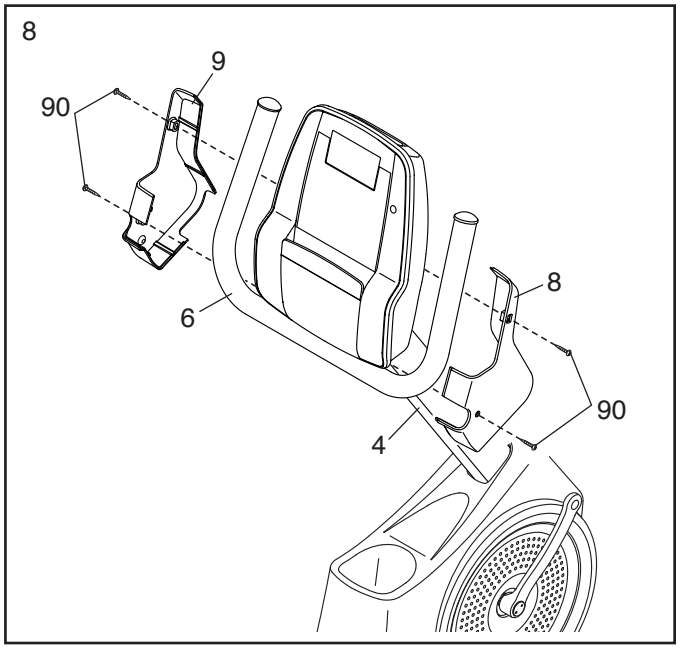
   Introduzca el cable sobrante dentro del Montante Vertical (4).

   Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Consola (7) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (56).

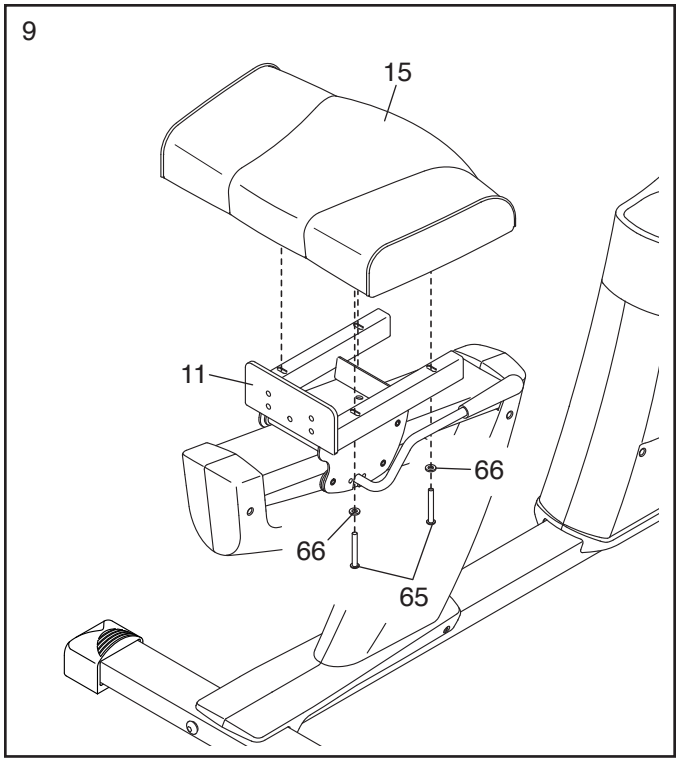


8. Identifique las Cubiertas Derecha e Izquierda de la Baranda (8, 9).

   Fije las Cubiertas Derecha e Izquierda de la Baranda (8, 9) alrededor de la Baranda (6) y del Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 22mm (90).

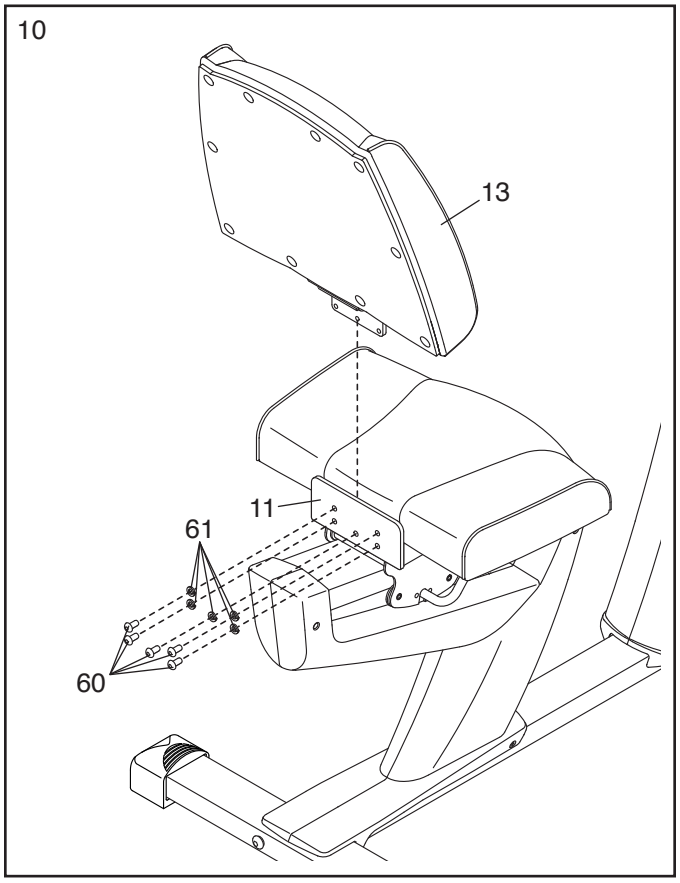


9. Fije el Asiento (15) al Porta Asiento (11) con cuatro Tornillos M6 x 50mm (65) y cuatro Arandelas M6 (66) (sólo se muestran dos de cada uno). **Nota: Los Tornillos y las Arandelas pueden prefijarse a la cara inferior del Asiento.**



10. Conecte el Respaldo (13) al Porta Asiento (11) con cinco Tornillos M8 x 16mm (60) y cinco Arandelas Divididas M8 (61).

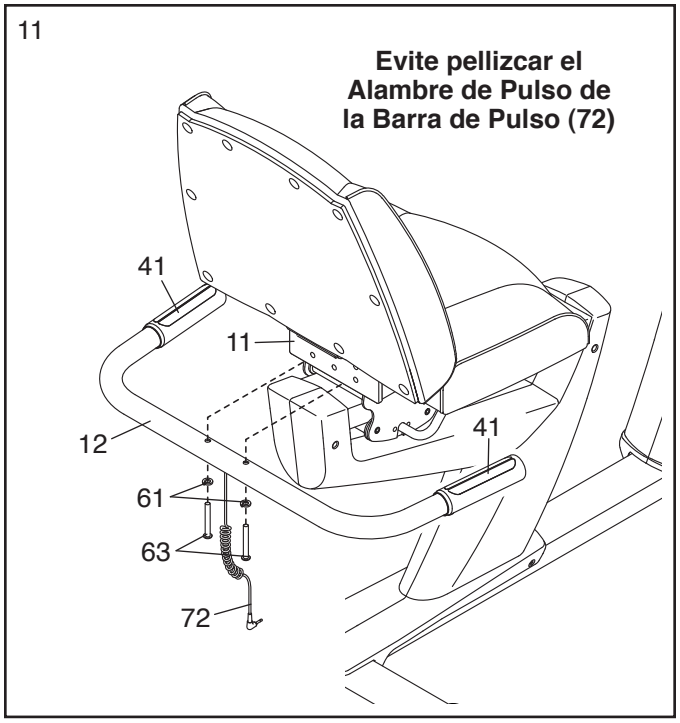
Clave: Podría ser útil ajustar el asiento durante este paso. Vea CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO en la page 13.



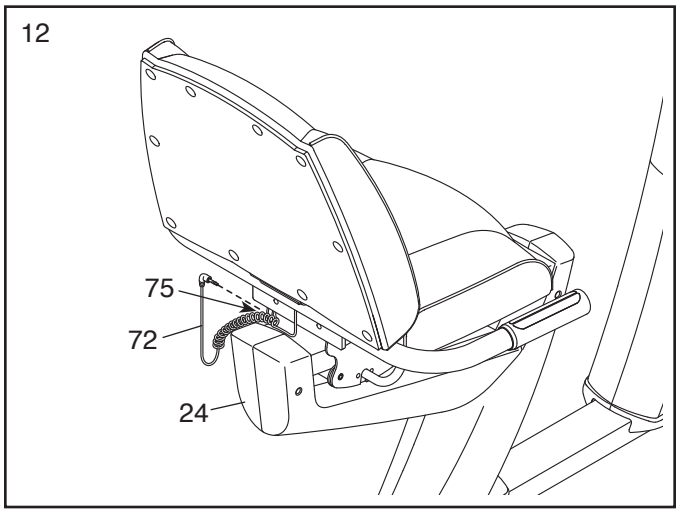
11. Identifique y oriente la Barra de Pulso (12) de manera que los Mangos de Pulso (41) queden orientados hacia arriba.

    Clave: Evite pellizcar el Cable de Pulso de la Barra de Pulso (72). Mientras otra persona sujeta la Barra de Pulso (12), fíjela al Porta Asiento (11) con dos Tornillos M8 x 45mm (63) y dos Arandela Divididas M8 (61).

    Clave: Podría ser útil ajustar el asiento durante este paso. Vea CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO en la page 13.



12. Enchufe el Cable de Pulso de la Barra de Pulso (72) al Receptáculo (75) situado en el Protector Izquierdo del Asiento (24).

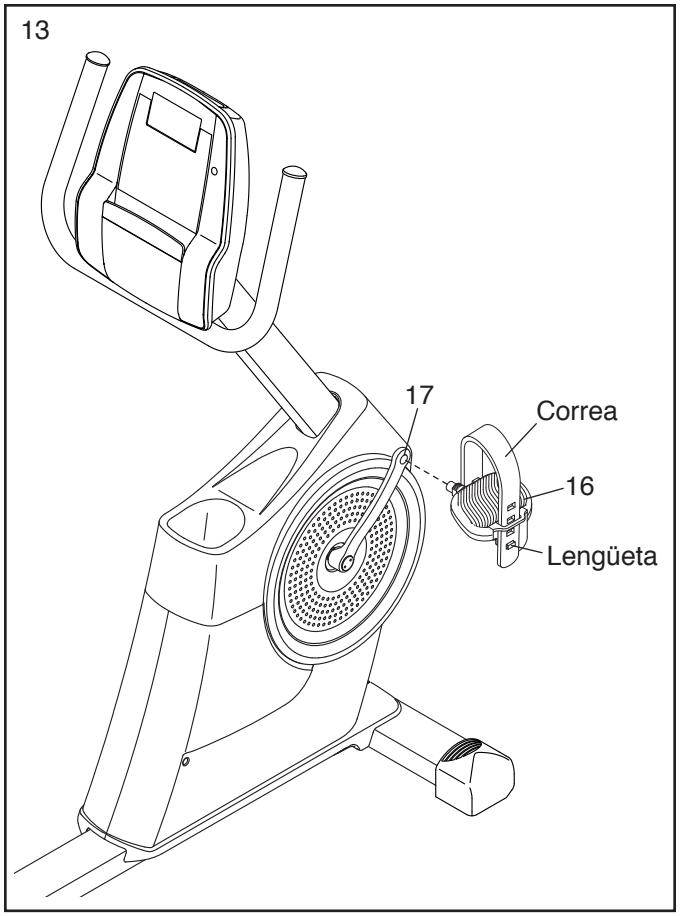


13. Identifique el Pedal Derecho (16).

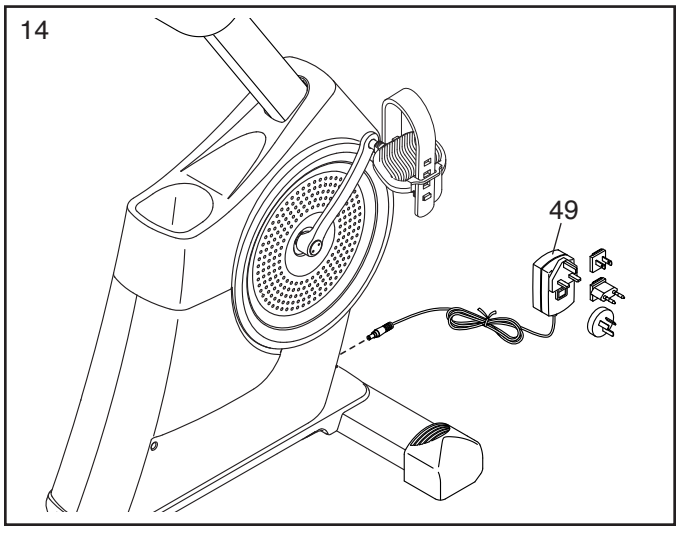
    Con una llave ajustable, **apriete firmemente** el Pedal Derecho (16) en el **sentido de las agujas del reloj,** en el Brazo de la Manivela Derecha (17).

    Apriete firmemente el Pedal Izquierdo (no se muestra), **en sentido contrario a las agujas del reloj,** en el Brazo de Manivela Izquierdo (no se muestra).

    Ajuste la correa derecha en la posición deseada y presione los extremos de las correas sobre las lengüetas del Pedal Derecho (16). **Ajuste la correa del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.**



14. Enchufe el Adaptador Eléctrico (49) en la toma en la armadura de la bicicleta de ejercicios. Para enchufar el Adaptador Eléctrico a un tomacorriente, vea CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO en la page 13.

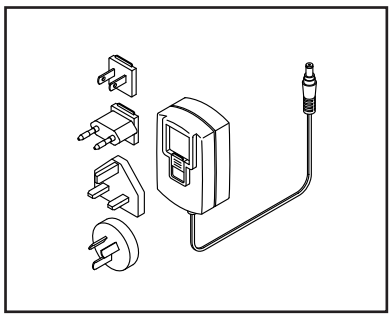


15. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funciona adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO

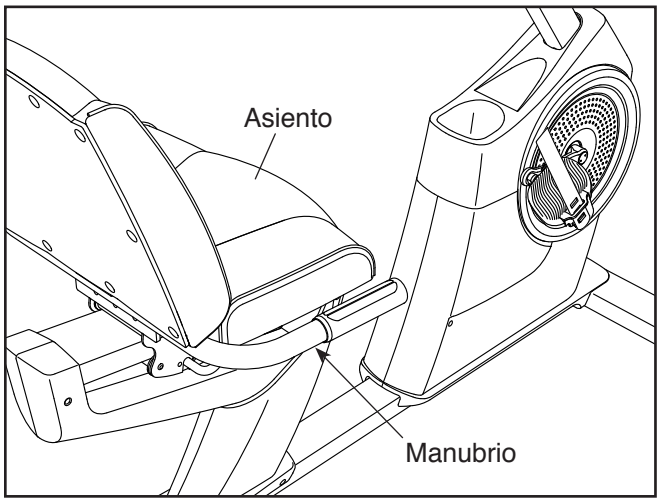
IMPORTANTE: Si la bicicleta de ejercicios ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de enchufar el adaptador eléctrico. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden sufrir daños.



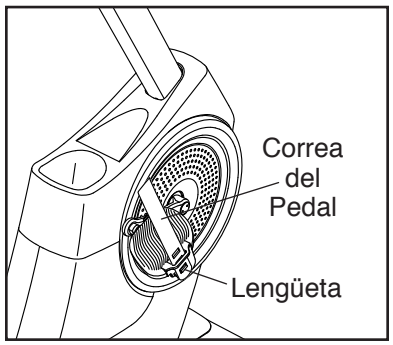
Enchufe el adaptador eléctrico en la toma situada en la armadura de la bicicleta de ejercicios. Inserte el adaptador del enchufe adecuado en el adaptador de corriente si es necesario. A continuación, conecte el adaptador eléctrico a una toma eléctrica adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.

CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

Puede ajustar el asiento hacia delante o hacia atrás a la posición que sea más cómoda para usted. Para ajustar el asiento, presione el Manubrio del Asiento hacia abajo, deslice el asiento a la posición deseada y luego tire del manubrio del asiento hacia arriba para fijar el asiento.

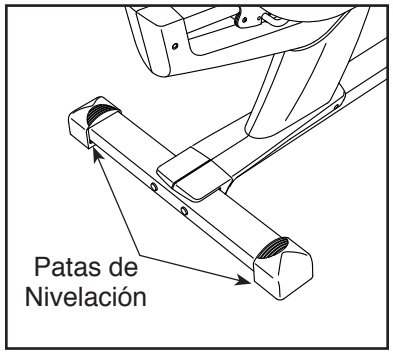


CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES



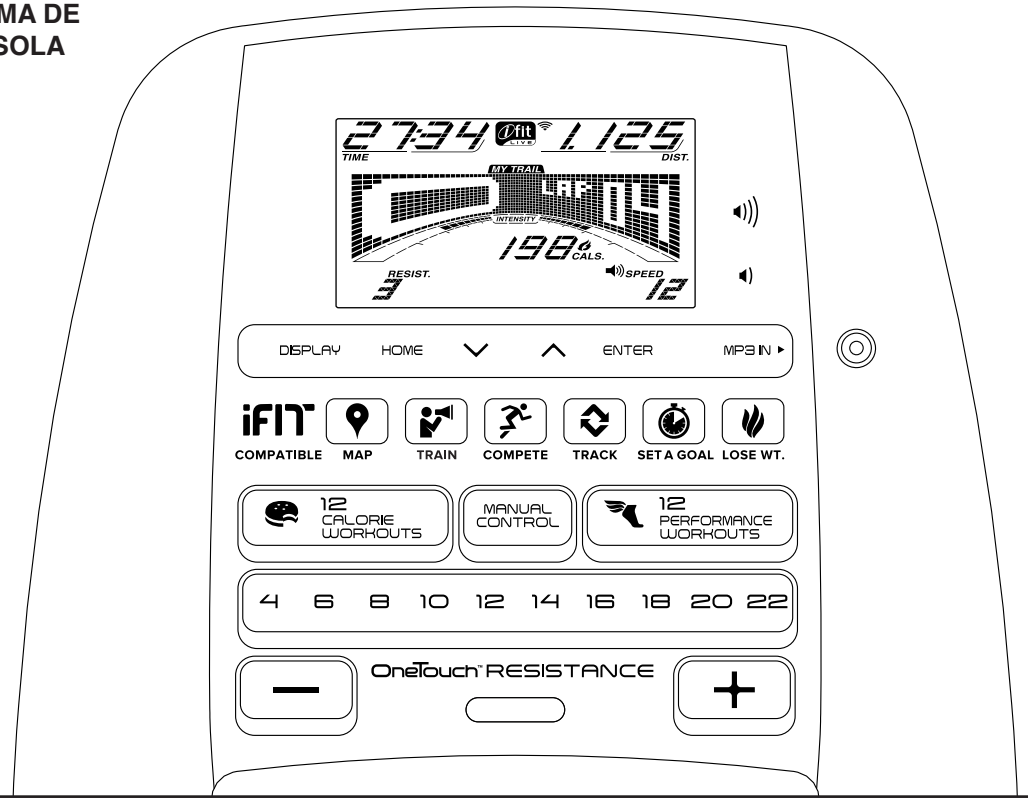
Para ajustar las correas de los pedales, primero tire de los extremos de las correas separándolos de las lengüetas de los pedales. Ajuste las correas a la posición deseada, y luego presione los extremos de las correas en las lengüetas.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS



Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación, debajo del estabilizador, hasta que deje de mecerse.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales al sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará continuamente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. También puede medir su ritmo cardíaco utilizando el monitor del ritmo cardíaco del mango o un monitor del ritmo cardíaco para el pecho.

La consola ofrece veinticuatro entrenamientos a bordo (doce entrenamientos de calorías y doce entrenamientos de rendimiento). Cada programa cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo. También puede establecer una meta de calorías, distancia o tiempo.

La consola también ofrece una función iFit que permite a ésta comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit. Con la función iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros usuarios iFit y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras ejercita.

Para usar la función manual, vea la page 15. **Para usar el sistema de sonido,** vea la page 16. **Para utilizar un entrenamiento a bordo,** vea la page 17. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta,** vea la page 18. **Para utilizar un entrenamiento iFit,** vea la page 19. **Para cambiar los ajustes de la consola,** vea la page 20.

Nota: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Empiece a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Seleccione la función manual.**

   Pulse el botón Manual Control (control manual) en la consola para seleccionar la función manual.

   Si no tiene un módulo iFit inalámbrico introducido en la consola y conectado a iFit, el la función manual se seleccionará automáticamente.

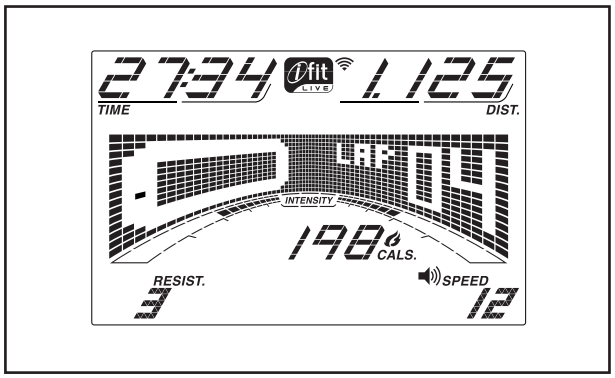
3. **Cambie la resistencia de los pedales según sus necesidades.**

   A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones para aumentar y disminuir One Touch Resistance (resistencia en un toque).

   Nota: Tras pulsar un botón transcurrirán unos instantes antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia deseado.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:



   Cals. (calorías): este modo de pantalla muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

   Cals./Hr (calorías por hora): Este modo de pantalla muestra el número aproximado de calorías que quema por hora.

   Dist. (distancia): Este modo de pantalla le mostrará la distancia que ha pedaleado en kilómetros o millas.

   Pulse (pulso): Mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho (vea el paso 5).

   Resist. (resistencia): Este modo de pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

   Speed (velocidad): Este modo de pantalla muestra su velocidad de pedaleo en millas o kilómetros por hora.

   Time (tiempo): Cuando se selecciona la función manual, esta pantalla muestra el tiempo que ha transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, este modo de pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento.

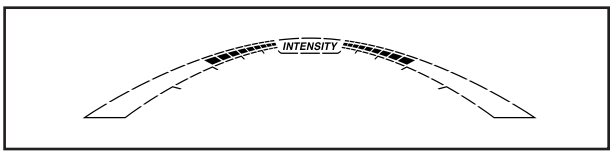
   La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón Display (visualizar) hasta que se muestre la pestaña deseada. También puede pulsar los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Enter (registrar).

   Speed (velocidad): Esta pestaña mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto.

   My Trail (mi sendero): Esta pestaña mostrará una pista de 400 m (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

   Calorie (calorías): Esta pestaña le mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento.

   A medida que ejercita, la barra de intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la page 20 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

Cuando un módulo inalámbrico iFit está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.

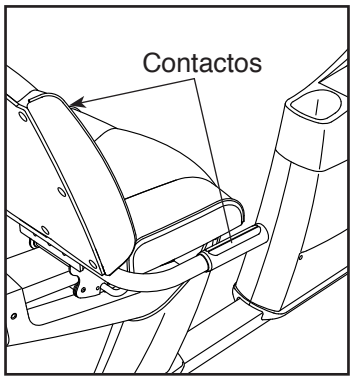
Para salir de la función manual o de un entrenamiento, pulse el botón Home. Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento o disminución del volumen.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Puede medir su ritmo cardíaco mediante el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho **(vea la page 21 para información acerca del monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho).**

   Nota: Si usa ambos monitores del ritmo cardíaco a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa.



   Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor del ritmo cardíaco del mango, retírelas. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor del ritmo cardíaco del mango, con las palmas de las manos apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**

   Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos durante al menos 15 segundos.**

   Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos.**

6. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagara.**

   Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se escuchará un sonido, la consola hará una pausa y el tiempo empezará a parpadear en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, solo tiene que volver a pedalear.

   Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, conecte el cable de audio incluido en la toma de la consola y en la toma de su reproductor de MP3 o de CD. **Compruebe que ha conectado bien el cable de audio.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel de volumen utilizando los botones de aumento o disminución del volumen en la consola o el control de volumen de un reproductor de MP3 o de CD.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE A BORDO

1. **Empiece a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Seleccione un entrenamiento a bordo.**

   Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón 12 Calorie Workouts (12 entrenamientos de calorías) o el botón 12 Performance Workouts (12 entrenamientos de rendimiento) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

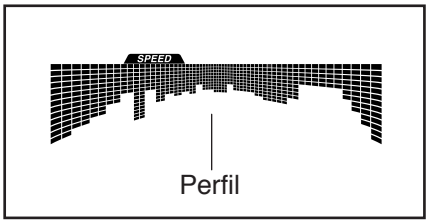
   Cuando seleccione un entrenamiento a bordo, la pantalla le mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. Un perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz.

   El nivel de resistencia máximo y la velocidad máxima para el primer segmento también se mostrarán en la pantalla.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento tiene programado un nivel de resistencia y una meta de velocidad. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o meta velocidad.

   Durante el entrenamiento, el perfil de la pestaña de velocidad mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento destellando indica el ajuste de ritmo cardíaco para el segmento actual.



   Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente. Si se programa un nivel de resistencia y/o meta de velocidad diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia y/o meta de velocidad se mostrará en la pantalla durante algunos segundos para avisarle. A continuación, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

   A medida que vaya haciendo ejercicio, se le indicará que mantenga la velocidad de pedaleo cercana a la meta de velocidad del segmento actual. **Cuando aparezca una flecha hacia arriba en la pantalla,** aumente su paso. **Cuando aparezca una flecha hacia abajo en la pantalla,** disminuya su paso. **Cuando no aparezca ninguna flecha en la pantalla,** mantenga su paso actual.

   IMPORTANTE: La meta de velocidad sirve simplemente para motivarle. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la meta de velocidad. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

   Si el nivel de resistencia del segmento actual es muy alto o muy bajo, pulse los botones One Touch Resistance (resistencia en un toque) para anularlo. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la page 15.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la page 16.

6. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagara.**

   Vea el paso 6 en page 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. **Empiece a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Establecer una meta de calorías, distancia o tiempo.**

   Para establecer una meta de calorías, distancia o tiempo, primero pulse el botón Set A Goal (fijar una meta).

   A continuación, pulse los botones de incremento y disminución cerca del botón Enter (registrar) hasta que el nombre de la meta deseada aparezca en la pantalla. A continuación, pulse el botón Enter.

   Seguidamente, pulse los botones de incremento y disminución cerca del botón Enter para fijar la meta deseada.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. La meta de velocidad para el segmento actual aparecerá en la pantalla al inicio de cada segmento.

   A medida que realiza el ejercicio, mantenga su velocidad de pedaleo cerca de las rpm de meta. **IMPORTANTE: La meta de velocidad sirve simplemente para motivarle. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la meta de velocidad. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.**

   Puede cambiar manualmente la resistencia de los pedales como lo desee durante el entrenamiento pulsando los botones One Touch Resistance (resistencia en un toque).

   Nota: Si cambia manualmente la resistencia durante un entrenamiento con meta de calorías, la duración del entrenamiento se ajustará automáticamente para asegurar que cumpla con su meta de calorías.

   Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, si cambia manualmente la resistencia durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que se alcance la meta de calorías, distancia o tiempo. Para hacer una pausa en el entrenamiento de vatios, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   A medida que ejercita, las pantallas de calorías, tiempo o distancia mostrarán una cuenta regresiva hasta alcanzar su meta.

   Vea el paso 4 en page 15.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la page 16.

6. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagara.**

   Vea el paso 6 en page 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

1. **Empiece a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encender la misma.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Inserte el módulo iFit en la consola.**

   Para usar un entrenamiento iFit, inserte el módulo iFit en la consola. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o vea la portada de este manual.** Debe tener un módulo iFit para utilizar un entrenamiento iFit.

   Nota: Para usar un módulo iFit, debe tener acceso a un ordenador con conexión a Internet y puerto USB. También necesitará una membresía en iFit. Para usar un módulo inalámbrico iFit también deberá tener su propia red inalámbrica, incluido un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

   Tras insertar el módulo iFit en la consola, pulse el botón Home (inicio). Se mostrará la pantalla principal de iFit.

3. **Seleccione un usuario.**

   Si hay más de un usuario registrado en su cuenta de iFit.com, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

4. **Seleccione un entrenamiento iFit.**

   Para seleccionar un entrenamiento de iFit, pulse uno de los botones de iFit. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

   Pulse el botón Map (mapa) el botón Train (entrenar), o el botón Lose Wt. (perder peso) para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su programa.

   Pulse el botón Compete (competencia) para competir en una carrera que haya programado previamente.

   Pulse el botón Track (registrar) para volver a ejecutar un entrenamiento iFit reciente de su programa. Luego, pulse los botones para aumentar y disminuir, para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter para seleccionar el entrenamiento.

   Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

   Cuando seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el número aproximado de calorías que quemará. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

   Nota: Los botones iFit también pueden ejecutar entrenamientos demostrativos. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit de la consola y pulse uno de los botones iFit.

5. **Empiece el entrenamiento.**

   Vea el paso 3 en la page 17.

   Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento. Puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador personal (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la page 20).

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

6. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la page 15.

   La pestaña My Trail (mi sendero) muestra un mapa del sendero en el que está caminando o corriendo, o mostrará una pista y el número de vueltas que ha recorrido.

   Durante un entrenamiento de competencia, la pestaña de Compete (competencia) mostrará su progreso en la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán a otros competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la page 16.

8. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola automáticamente se apagara.**

   Vea el paso 6 en page 16.

Para más información sobre la función iFit, visite la web www.iFit.com.

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a estos.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

La consola exhibe un modo de usuario que le permite visualizar la información sobre el uso, seleccionar una unidad de medida y ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

Cuando el módulo iFit está conectado a la consola, también podrá usar la función de información para seleccionar el ajuste de audio para la voz del entrenador personal, verificar el estado del módulo iFit y verificar si hay archivos disponibles para descarga.

1. **Seleccione la función de información.**

   Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Display (visualizar) durante algunos segundos hasta que aparezca en pantalla la función de información.

2. **Visualizar la información sobre el uso.**

   En la pantalla también aparecerá el número total de horas que se ha estado utilizando la bicicleta de ejercicios. La pantalla mostrará también la distancia total (en millas o kilómetros) que se ha pedaleado en el entrenador elíptico.

3. **Si lo desea, seleccione una unidad de medida.**

   La palabra ENGLISH (inglés) para millas inglesas o la palabra METRIC (métrico) para kilómetros aparecerán en la pantalla para indicar la unidad de medidas que está actualmente seleccionada.

   Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Enter (registrar) para seleccionar la unidad de medida deseada.

4. **Ajuste el nivel de contraste de las pantallas de la consola si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar el nivel de contraste. El nivel de contraste actualmente seleccionado también aparecerá en la pantalla. Para ajustar el nivel de contraste, pulse los botones para aumentar y disminuir One Touch Resistance (resistencia en un toque).

5. **Determine si el módulo iFit está conectado a la consola.**

   Si el módulo iFit está conectado a la consola, la pantalla mostrará el texto Wifi Module (módulo wifi) o USB Module (módulo USB).

Si no hay ningún accesorio conectado, en la pantalla aparecerá el texto NO IFIT MODULE (ningún módulo ifit). Si no hay ningún accesorio conectado, continúe con el paso 10.

6. **Seleccione un ajuste de audio para la voz del entrenador personal, si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar el ajuste de audio si desea escuchar la voz del entrenador personal. El ajuste de audio actual para la voz del entrenador personal también aparecerá en la pantalla.

   Para cambiar el ajuste de audio, pulse repetidamente el botón Enter (registrar) para ON (activar) o OFF (desactivar) la voz del entrenador personal.

7. **Especifique el menú por defecto si lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar el ajuste de menú por defecto. El menú por defecto es el menú que aparecerá cuando encienda la consola. Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar el menú principal de función manual o el menú iFit como menú principal.

8 **Verifique el estado del módulo iFit, si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar la pantalla del estado iFit. El texto CHECK WIFI STATUS (comprobar estado wifi) o CHECK USB STATUS (comprobar estado USB) se mostrará en la pantalla.

   A continuación, pulse el botón Enter. Luego de algunos segundos, el estado del módulo iFit aparecerá en la pantalla. Para salir de esta pantalla, pulse y mantenga pulsado el botón Display (visualizar) durante algunos segundos.

9. **Verifique las descargas, si así lo desea.**

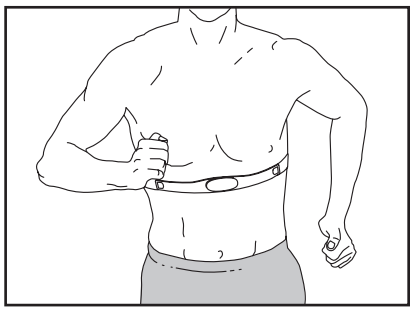
   Pulse el botón de disminución para visualizar la pantalla de descargas. El texto SEND/RECEIVE DATA (enviar/recibir datos) se mostrará en la pantalla.

   A continuación, pulse el botón Enter. A continuación, la consola verificará si hay descargas disponibles de entrenamientos y firmware de iFit.

10. **Salir de la función de información.**

    Pulse el botón Display para salir de la función de información.

MONITOR DEL RITMO CARDÍACO OPCIONAL PARA EL PECHO



Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor del ritmo cardíaco opcional le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras realiza los ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas de la bicicleta de ejercicios. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si se muestran líneas en la pantalla de la consola, vea el paso 4 en la página page 20 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

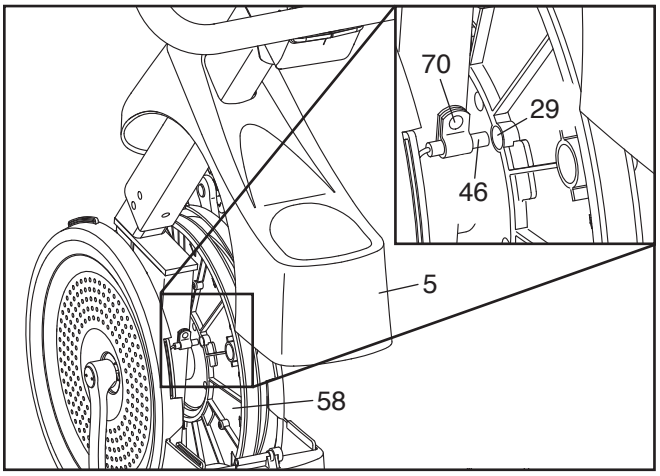
Si el monitor del ritmo cardíaco del mango no funciona adecuadamente, consulte el paso 5 en la page 16.

Para comprar un adaptador de corriente de repuesto, llame al número telefónico ubicado en la portada de este manual. IMPORTANTE: Para evitar que la consola resulte dañada, use solamente un adaptador de corriente regulado, suministrado por el fabricante.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar.

Para ajustar el interruptor de lengüeta, desenchufe primeramente el adaptador eléctrico. Con un destornillador de cabeza plana, libere las lengüetas de la Cubierta del Protector (5) y tire de esta última hacia arriba.



Ubique el Interruptor de Lengüeta (46). Gire la Polea (58) hasta que un Imán (29) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. Seguidamente, afloje pero no retire el Tornillo Dentado M4 x 13mm (70) indicado. Acerque o aleje el Interruptor de Lengüeta levemente del Imán y luego vuelva a apretar el Tornillo. Enchufe el adaptador de corriente y haga girar la Polea durante algunos segundos.

Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos. Una vez que el interruptor de lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar la cubierta del protector.

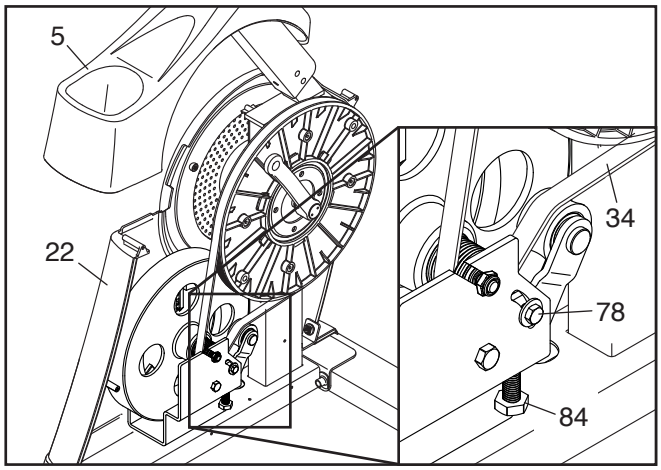
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si lo pedales se resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

Para ajustar la correa de manejo, primero desenchufe el adaptador eléctrico. Seguidamente, debe retirar el protector superior, el pedal derecho y el protector derecho (vea las instrucciones más abajo).

Usando una llave ajustable, gire el pedal derecho en sentido contrario a las agujas del reloj y retírelo.

A continuación, con un destornillador de cabeza plana, libere las lengüetas de la Cubierta del Protector (5) y tire de esta última hacia arriba.



Luego retire todos los tornillos de los Protectores Delanteros Izquierdo y Derecho (22, no se muestran); **hay tornillos de tres tamaños en los Protectores Delanteros – fíjese en el tamaño del tornillo que saca de cada orificio.** Luego retire con cuidado el Protector Delantero Derecho de la armadura.

Afloje el Tornillo Hexagonal M6 x 20mm (78). Apriete el Tornillo Hexagonal M10 x 50mm (84) hasta que la Correa de Manejo (34) quede tirante. Cuando la Correa de Manejo esté tirante, apriete el Tornillo Hexagonal M6 x 20mm.

Luego vuelva a fijar los protectores delanteros, la cubierta del protector y el pedal derecho. Enchufe el adaptador eléctrico.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS

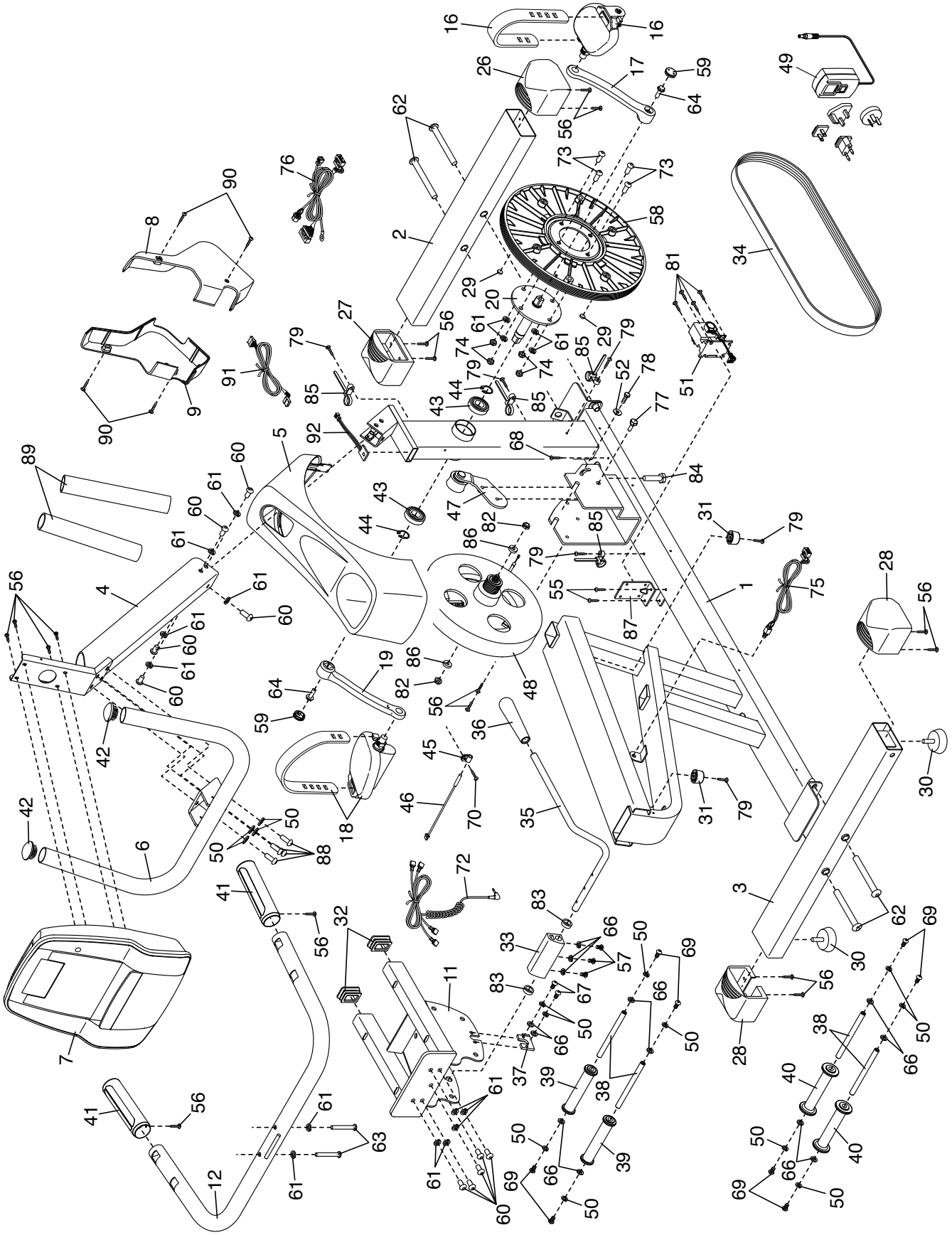
Nº de Modelo NTEVEX74913.0 R0513A

N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Estabilizador Delantero
3	1	Estabilizador Trasero
4	1	Montante Vertical
5	1	Cubierta del Protector
6	1	Baranda
7	1	Consola
8	1	Cubierta de la Baranda Derecha
9	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
10	1	Soporte del Asiento
11	1	Porta Asiento
12	1	Barra de Pulso
13	1	Respaldo
14	1	Cubierta del Respaldo
15	1	Asiento
16	1	Pedal Derecho/Tirante
17	1	Brazo de la Manivela Derecha
18	1	Pedal Izquierdo/Tirante
19	1	Brazo de la Manivela Izquierda
20	1	Manivela
21	1	Protector Delantero Derecho
22	1	Protector Delantero Izquierdo
23	1	Protector Derecho del Asiento
24	1	Protector Izquierdo del Asiento
25	1	Tornillo Estrella M4 x 16mm
26	1	Tapa Derecha del Estabilizador Delantero
27	1	Tapa Izquierda del Estabilizador Delantero
28	2	Tapa del Estabilizador Trasero
29	2	Imán
30	2	Pata de Nivelación
31	2	Pata/Parachoques
32	2	Tapa del Porta Asiento
33	1	Freno
34	1	Correa de Manejo
35	1	Palanca del Asiento
36	1	Manubrio del Asiento
37	1	Soporte de la Palanca del Asiento
38	4	Eje
39	2	Rodillo Superior
40	2	Rodillo Inferior
41	2	Mango de Pulso
42	2	Tapa de la Baranda
43	2	Cojinete
44	2	Anillo de Retención
45	1	Abrazadera
46	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
47	1	Brazo Estable
48	1	Mecanismo Eddy
49	1	Adaptador Eléctrico
50	14	Arandela Dividida M6
51	1	Motor de resistencia
52	1	Arandela Grande M6
53	1	Ajustador a Presión
54	3	Tornillo M4 x 25mm
55	2	Tornillo Dentado M4 x 10mm
56	16	Tornillo M4 x 16mm
57	3	Tornillo M6 x 16mm
58	1	Polea
59	2	Tapa del Brazo de la Manivela
60	10	Tornillo M8 x 16mm
61	16	Arandela Dividida M8
62	4	Tornillo M10 x 95mm
63	2	Tornillo M8 x 45mm
64	2	Tornillo Dentado 5/16"
65	4	Tornillo M6 x 50mm
66	17	Arandela M6
67	2	Tornillo 1/4" x 14mm
68	1	Tornillo Claro M4 x 13mm
69	8	Tornillo 1/4" x 16mm
70	1	Tornillo Dentado M4 x 13mm
71	4	Tornillo de Cabeza Plana M6 x 20mm
72	1	Cable de Pulso de la Barra de Pulso
73	4	Perno M8 x 20mm
74	4	Contratuerca M8
75	1	Receptáculo/Cable de Pulso del Asiento
76	1	Cable Principal
77	1	Tornillo con Collar M6 x 15mm
78	1	Tornillo Hexagonal M6 x 20mm
79	20	Tornillo M4 x 19mm
80	10	Ajustador
81	4	Tornillo Dentado M4 x 12mm
82	2	Tuerca de Bloqueo M8
83	2	Espaciador del Freno
84	1	Tornillo Hexagonal M10 x 50mm
85	4	Abrazadera de Cables
86	2	Espaciador
87	1	Soporte del Motor
88	4	Tornillo M6 x 20mm
89	2	Mango de Espuma
90	4	Tornillo M4 x 22mm
91	1	Alambre de Pulso de la Armadura
92	1	Recibidor de Pulso
*	–	Manual del Usuario
*	–	Herramienta del Montaje
*	–	Paquete de Grasa

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

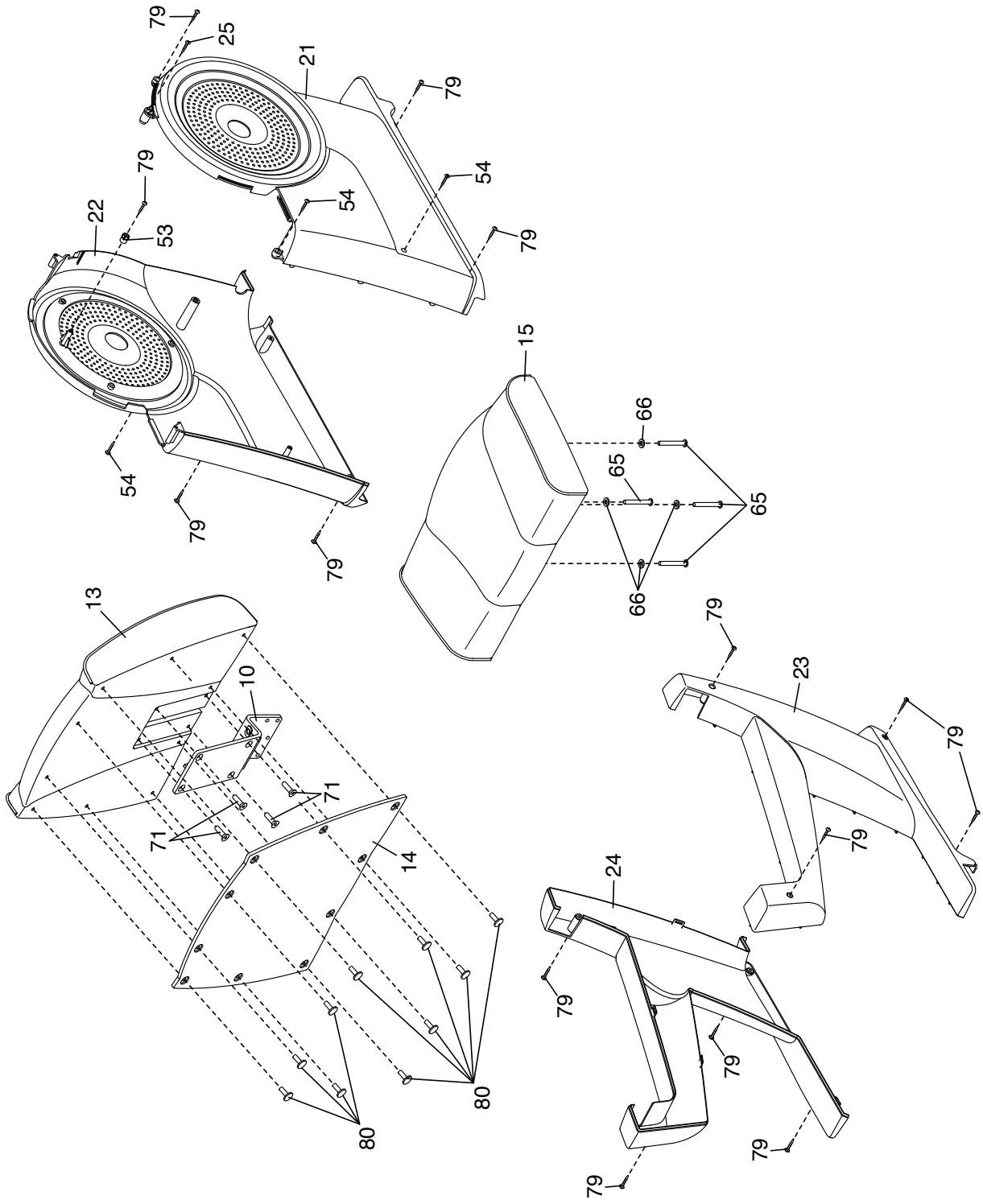
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NTEVEX74913.0 R0513A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NTEVEX74913.0 R0513A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 344554 R0513A

Impreso en China © 2013 ICON IP, Inc.